

## Laukominen haltuunoton jälkeen 2




### Teema

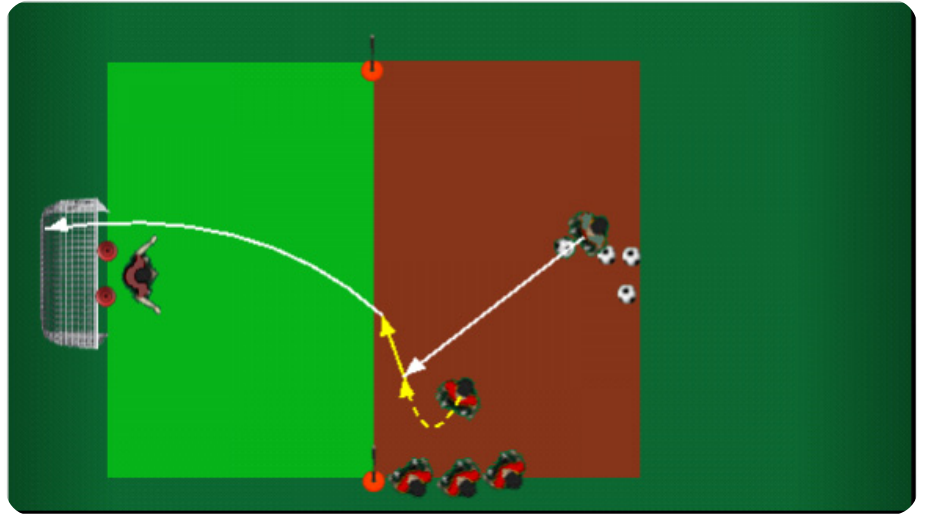
Tilanteko itselle maalin lähellä, ensimmäinen kosketus ulommalla jalalla, viimeistely.

### Välineet

Maali, palloja, kartiot laukaisualueen merkitsemistä varten.

### Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali, maalivahti; maalin molempiin kulmiin on merkitty "tötsillä"/kartioilla laukaisukohteet. 3-4 pelaajaa vuorotellen tekemässä maaleja, 1-2 pelaajaa syöttämässä. Harjoitellaan hyvää ensimmäistä kosketusta ulommalla jalalla ja huolellista viimeistelyä. Palloton hyökkääjä on rangaistusalueen rajalla muutama metri sivussa. Aluksi harjoitellaan laukomista paremmalla jalalla; oikeajalkaiset pelaajat lähtevät tällöin itsestään katsottuna vasemmalta puolelta. Ensimmäinen kosketus tulee siis vasemmallalla jalalla. Palloton pelaaja tekee pienen V-liikkeen pois päin maalilta. Välittömästi käännöksen jälkeen lähtee terävä syöttö pelaajan ulomman jalan puolelle; hyvä ensimmäinen kosketus etuviistoon laukaisevan jalan puolelle, yksi kosketus laukaisevalla jalalla ja huolellinen viimeistely. Kuka tekee eniten maaleja?

### Huomioitavaa

Tämä on yksinkertainen perustaitoharjoite. Valmentaja; korosta pelaajien keskittymistä, yhteistyötä ja huolellisia suorituksia. Kannattaa pitää kirjaa onnistuneista suorituksista vaikka pienellä kilpailulla.

### Avainasiat

**Laukoja:** palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Hyvä peliasento on tärkeä; ennen pallon saapumista pallottoman pelaajan tulisi olla sivuttain syöttöön nähden. Ulomman jalan hyvä ensimmäinen kosketus etuviistoon, pallo ei saa missään tapauksessa jäädä jalkoihin pyörimään. Nopea mutta huolellinen maalilaukaus. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

**Syöttäjä:** syöttöjen ajoitusten ja painon täytyy olla täysin kohdallaan, melkein ei riitä. Syötön täytyy tulla pallottomalle pelaajalle siten, että hänen ei tarvitse odottaa hetkeäkään. Mieluummin liian kovia kuin liian hiljaisia syöttöjä.

